

избежать спазма сосудов шейного отдела позвоночника и нарушения кровотока головного мозга.

3. Опустить голову на правое плечо, совершить движение вперед и полукругом до левого плеча, затем вперед и полукругом до правого плеча.

4. Положить ладонь вытянутой вверх и согнутой в локтевом суставе правой руки на левое ухо. Медленно тянуть рукой голову к правому плечу до напряжения мышц шеи слева. Повторить то же с левой стороны.

Считаем, что предложенные варианты несложных лечебно-профилактических упражнений, а также непротивопоказанные виды двигательной деятельности студенты, заинтересованные в своём здоровье и благополучии, могут и должны выполнять в самостоятельном режиме, не дожидаясь учебных занятий по физической культуре.

Библиографический список

1. Ильницкая Т.А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: моногр. Краснодар: КубГАУ, 2007. 116 с.

2. Какой спорт улучшает зрение? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ochkov.net/informaciya/stati/kakoj-sport-uluchshaet-zrenie.htm>

УДК 614.8

Бак. Е.О. Гребнева
Рук. Н.Г. Липская
УГЛТУ, Екатеринбург

СПЕЦИФИКА ТРАВМИРОВАНИЯ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

На сегодняшний день у достаточно большой части молодёжи имеется понимание значимости здоровья как основы качественной жизни, поэтому многие заинтересованы в укреплении собственного физического благополучия. Для некоторых данная деятельность имеет значение хобби, для других – развлечение или проба, испытание себя. Поэтому во время отпуска, каникул, выходных некоторые отдадут предпочтение видам спорта, несущим экстремальный, травмоопасный характер, но об этом вспоминают только после получения спортивной травмы. Подобное вполне совместимо (спорт и развлечение), если знать и учитывать специфику конкретного вида двигательной деятельности, навыки в ней, свои возможности. К таким видам относится горнолыжный спорт.

Горнолыжный спорт – это спуск с гор на специальных лыжах; вид спорта, а также популярный вид активного спортивно-ориентированного отдыха миллионов людей по всему миру [1]. Любовь к этому спорту в

нашей стране прививают ещё в школе, затем эта спортивная дисциплина продолжается и в вузах. Однако данный вид спорта может не только повысить резервы здоровья, закалить, но и нанести ему существенный ущерб, травмировать. Основными причинами спортивных травм в данном виде спорта являются:

- 1) нарушение правил поведения на склоне;
- 2) нахождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- 3) плохое состояние склонов;
- 4) перегруженность склонов участниками горнолыжных спусков;
- 5) переоценка своих возможностей, слабые навыки, техника спуска;
- 6) отсутствие должного снаряжения, экипировки.

Большинство травм приходится на ноги, а именно на коленные суставы. Зачастую именно новички, не умеющие контролировать свои действия, подвержены травмам. Дело в том, что лыжи постоянно могут разъехаться, а нехватка опыта в удержании лыж приводит к печальным последствиям, особенно если новичок не падает на бок, чтобы постараться избежать травмы. Стоит помнить, что в случае любой травмы человеку необходима помощь специалиста, но первую помощь никто не отменял. В связи с этим все преподаватели вузов регулярно проходят краткосрочные курсы повышения квалификации по оказанию первой помощи. Для этого следует правильно различать виды травм, чтобы не навредить пострадавшему ещё больше. Рассмотрим некоторые их виды и способы предотвращения.

Растяжение – специфическая травма, где чаще всего наблюдаются растяжения связок коленного и голеностопного суставов, иногда сочетающиеся с частичным или полным разрывом связок и повреждением сосудов. К симптомам относят: боль, ограничение подвижности сустава, отек, кровоизлияние.

Давящая повязка (эластичный бинт) и создание локального холода являются действиями при оказании первой помощи.

Вывих – более тяжёлая травма, стойкое смещение суставных концов костей, почти всегда сопровождается разрывом суставной сумки, повреждением связок и кровеносных сосудов. К симптомам относят: сильную боль, затруднение активных движений, видимое изменение очертаний сустава.

Первая помощь – обездвиживание: при вывихах локтевого сустава руку подвешивают на косынке, плечевого – подвешивают или прибинтовывают к туловищу, тазобедренного – накладывают шину от пятки до подмышечной впадины.

Перелом – тяжёлая травма, нарушение целостности костей в результате удара или сгибания. Для горнолыжников наиболее типичны переломы голени и бедра, а также внутрисуставные переломы лодыжек. Возможны

неполные переломы (трещины), при которых целостность костей нарушается в незначительной степени, и функции конечностей сохраняются. К симптомам относят: сильную боль, отёк, видимую деформацию поврежденной конечности, при переломах лодыжек – хруст обломков костей при надавливании.

Первая помощь: обездвиживание конечности наложением шины, холод, при открытых переломах – остановка кровотечения, наложение повязки, для предупреждения развития болевого шока можно использовать анальгетики, при их отсутствии – крепкий алкоголь (однократно до 50 г).

Ушиб мягких тканей – наиболее распространённая травма среди начинающих лыжников, возникает при неудачном падении или столкновении. В отдельных случаях ушибы, особенно связанные с сильной болью, маскируют другие, возможно, более тяжёлые повреждения.

Для уменьшения боли можно поднять ушибленную конечность вверх, приложить снег и т.д.

Ушиб живота – весьма распространённая, в некоторых случаях тяжёлая травма, возникающая при неудачном падении, иногда даже на мягкий снег. Может сопровождаться внутренним кровоизлиянием и повреждением органов брюшной полости. Симптомами являются: сильная тупая боль, позывы к дефекации, рвота, обморок. В месте удара быстро возникают кровоподтёки и припухлости, брюшная стенка напряжена, при дыхании не движется.

При оказании первой помощи укладывают пострадавшего, накладывают холодный пакет, грелку на живот; применять обезболивающие средства или алкоголь *категорически запрещается*.

Отморожение – весьма распространённое повреждение, вызываемое действием холода. При наличии ветра и повышенной влажности может наступить даже при положительных температурах. Часто причиной отморожения ушей становятся массивные металлические серьги. При отморожении наблюдается: бледность кожных покровов, потеря чувствительности, в тяжелых случаях – образование пузырей, почернение кожи.

Первая помощь при отморожениях первой степени заключается в восстановлении нарушенного кровообращения посредством интенсивных физических упражнений или согреванием в воде комнатной температуры. Растирание снегом, вопреки распространённому мнению, нежелательно, а иногда и опасно, поскольку может привести к повреждению кожных покровов.

Ожог сетчатки глаз (снежная слепота) возникает под действием яркого света видимой и ультрафиолетовой частей спектра, в том числе при отражении от поверхности свежеснежного покрова. Симптомами являются: внезапное ухудшение резкости, ослабленное восприятие цветов, в более тяжёлых случаях – полная потеря зрения.

Первая помощь заключается в изоляции глаз от света наложением тёмной повязки, промывание борной кислотой или танином (чаем), покой [2].

Знание и следование инструкциям по технике безопасности, строгое соблюдение правил горнолыжного спорта, разогревание мышц перед тренировкой, трезвое состояние и умение оценивать свои возможности помогут избежать различных травм. Необходимо помнить, что переутомление и старания преодолеть свой предел в зимнее время года зачастую не приводят ни к чему хорошему, но могут нанести существенный, в крайних случаях непоправимый, вред организму, а затем и психике. Подобно тому, как навыки формируются не сразу, должна быть и постепенность в наращивании нагрузок при спусках с гор. При этом необходимо всегда следить за своим состоянием. Следование самым простым, но надёжным и проверенным правилам техники безопасности поможет сохранить здоровье и насладиться активным спортивно-ориентированным отдыхом.

Библиографический список

1. Академик. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. URL: [https:// www.biograf.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/ 1583971/biograf. academic.ru/ dic.nsf/ruwiki/95309](https://www.biograf.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1583971/biograf.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/95309) (дата обращения 28.11.2019).
2. Горные лыжи: справочник [Электронный ресурс]. URL: [http:// www.i-skier.ru/ 8.html](http://www.i-skier.ru/8.html) (дата обращения 28.11.2019).

УДК 371

Бак. Е.С. Искендерова
Рук. О.Ю. Малозёмов
УГЛТУ, Екатеринбург

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи живого организма с внешней средой. При этом обнаруживается неразрывная связь между характером дыхания и состоянием здоровья в онтогенезе. Разумеется, что при этом влияние окружающей среды на дыхательную систему огромно, поскольку многие объекты промышленности и сельского хозяйства являются мощными источниками выбросов вредных веществ в атмосферу. Наряду с органами дыхания загрязнители поражают органы зрения и обоняния. Загрязненный воздух раздражает большей частью дыхательные пути, вызывая бронхит, астму, онкологию, ухудшает общее состояние здоровья человека: появляются головные боли, тошнота, чувство слабости, снижается или теряется трудоспособность.